

КОЛЕННЫЙ СУСТАВ

Йога с умом

Тренер международного класса Безбородова Марина Михайловна

ЦЕЛЬ:

ОЗНАКОМИТСЯ С КОМПОЗИЦИЕЙ КОЛЕННОГО СУСТАВА.

УЛУЧШИТЬ КОМПЛЕКСНО ЗНАНИЯ О СТРОЕНИИ

КРОВΟΣНАБЖЕНИИ И КРОВООУБРАЩЕНИИ

БИОМЕХАНИКЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА

ТРАВМЫ И КАК СЕБЯ ОБЕЗОПАСИТЬ

БЕЗОПАСНЫЕ АСАНЫ ЙОГИ ДЛЯ КОЛЕН

ОПАСНЫЕ АСАНЫ

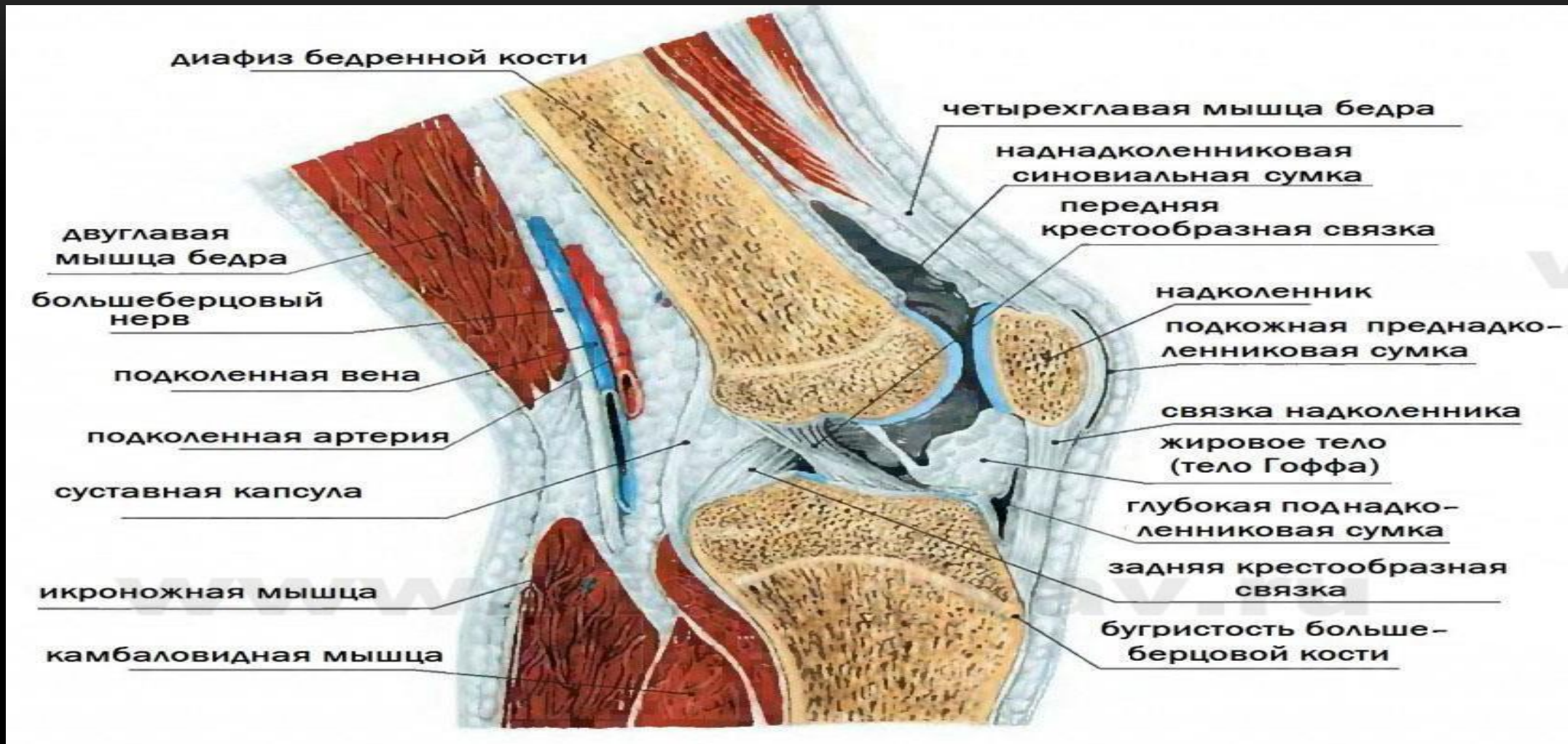


КОЛЕННЫЙ СУСТАВ-один из самых больших суставов в человеческом теле.

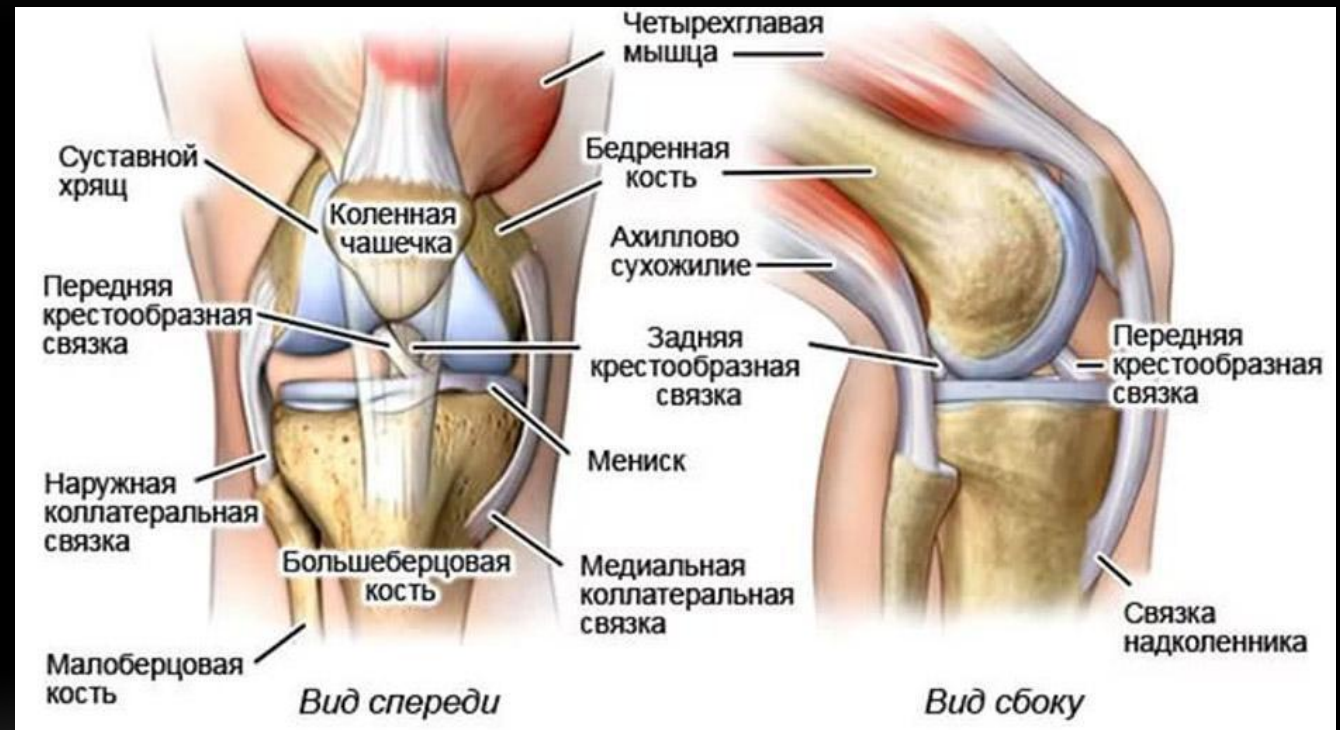
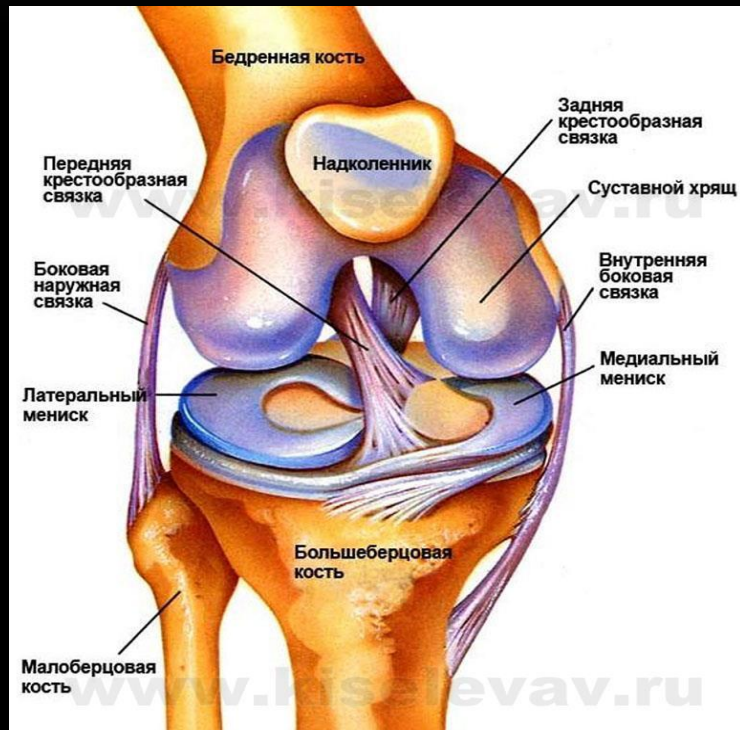
Он выдерживает огромную нагрузку ,а также способен воспроизводить многочисленные движения-при ходьбе,беге, прыжках,катание на лыжах, на коньках и т.д.

Неудивительно,что эта область ноги имеет очень сложное строение, ведь это обусловлено её высокой функциональностью.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ КОЛЕНО?



КОЛЕНО-ЭТО ЮВЕЛИРНАЯ ЧАСТЬ НОГИ. МЫШЦЫ ПЕРЕХОДЯТ В СВЯЗКИ И ТОЛЬКО СВЯЗКИ УДЕРЖИВАЮТ КОЛЕНО.



ОСТОРОЖНО МЕНИСК! ЧТО ТАКОЕ-МЕНИСК!

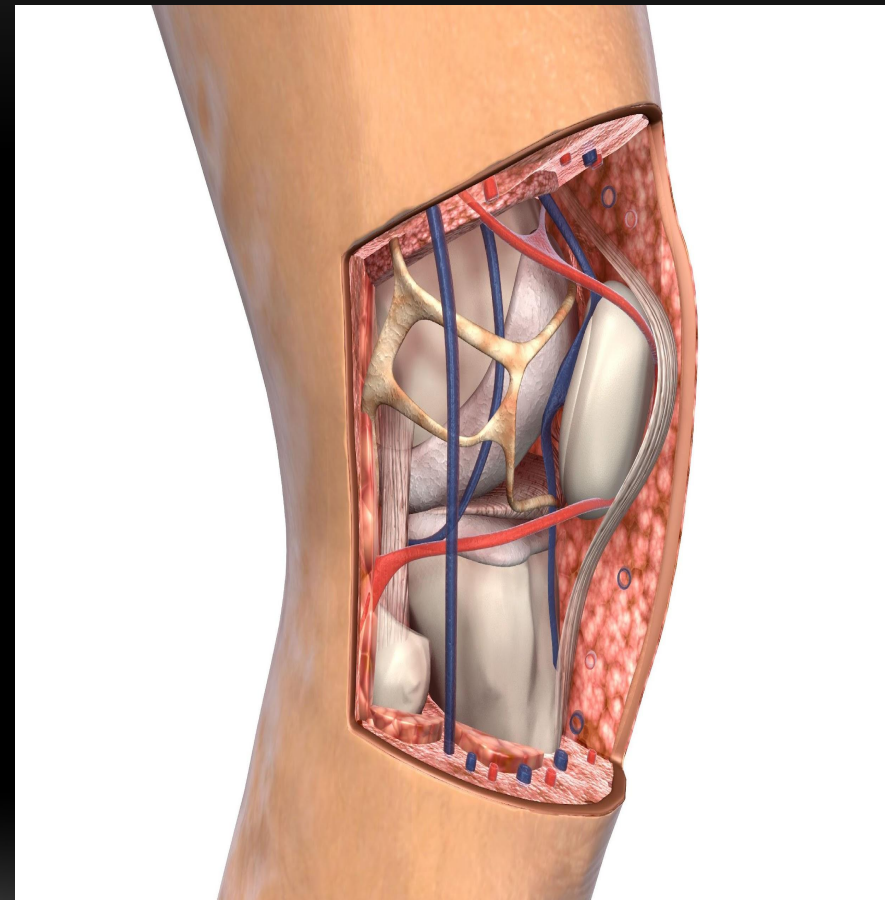
Анатомия коленного сустава



Мениски - это хрящевые прослойки внутри коленного сустава, которые выполняют амортизирующую и стабилизирующую функции.



КРОВООБРАЩЕНИЕ И КРОВОСНАБЖЕНИЕ КС

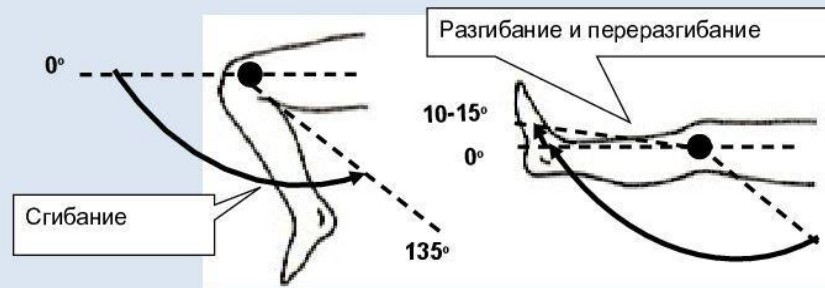


КРОВЬ НЕСЕТ С СОБОЙ, КАК КИСЛОРОД, ТАК И ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА.



БИОМЕХАНИКА КОЛЕННОГО СУСТАВА И СТОПЫ, КОТОРАЯ ИМЕЕТ ПЕРВОСТЕПЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ

Биомеханика коленного сустава (прод.).

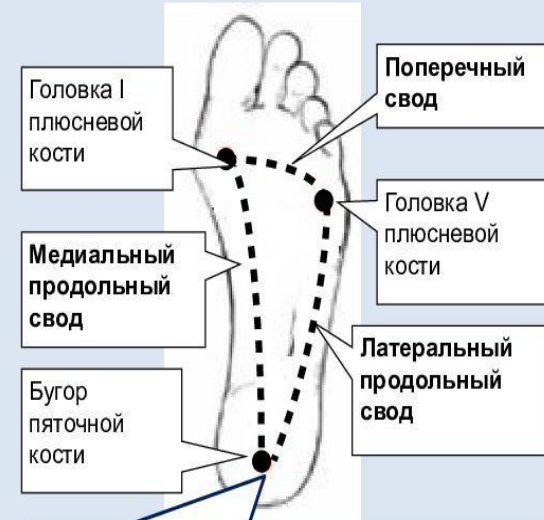


В согнутом положении колена сустав приближается к эллипсоидному – возможны незначительная **супинация и пронация** (пронация до 10 град., супинация до 30 град.) и **отведение и приведение** (до 30 град.).

27

Биомеханика стопы (прод.).

Опорный треугольник и своды стопы.



6 сводов сводов стопы:

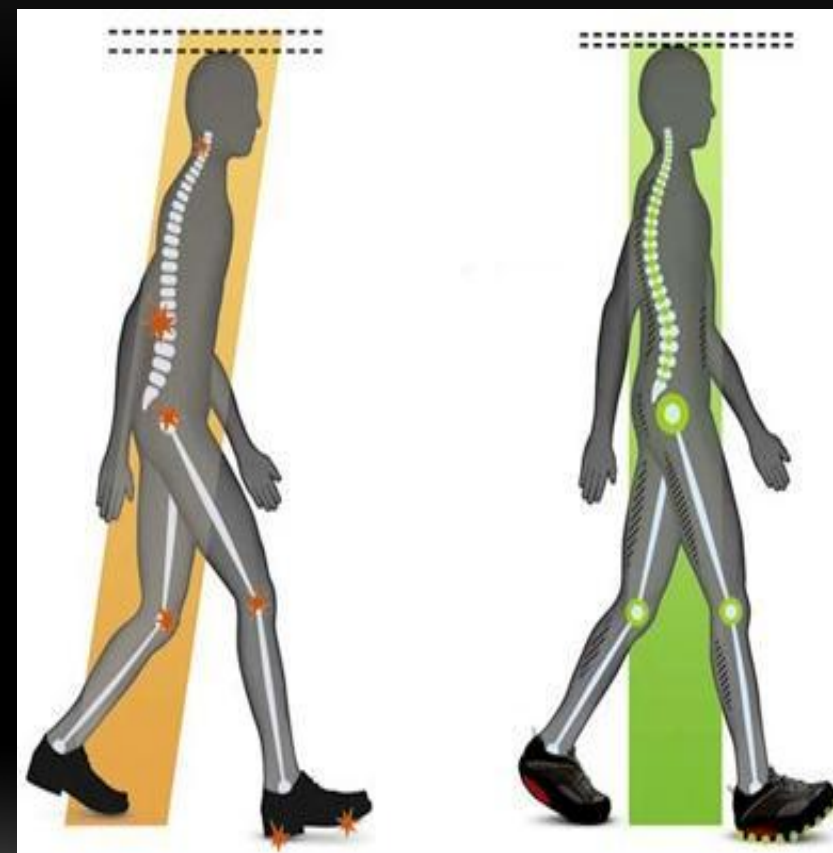
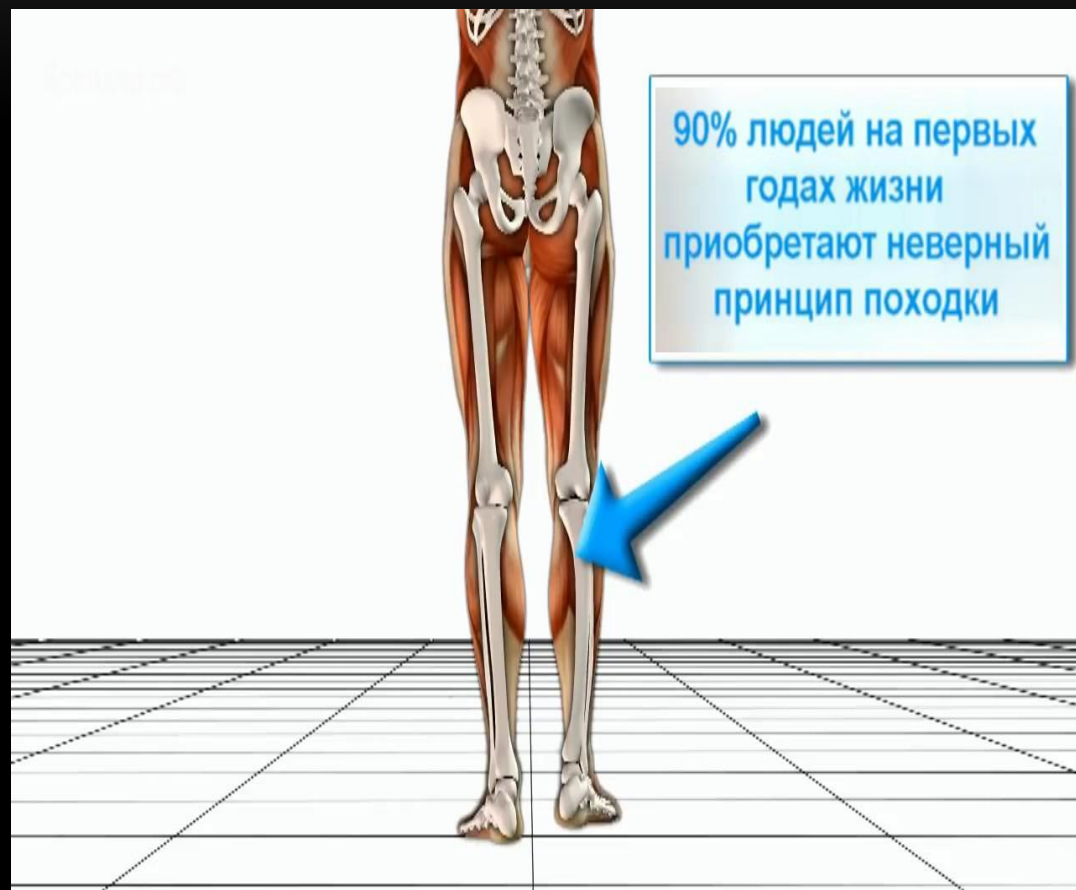
- 5 продольных и 1 поперечный.

- Образованы и удерживаются формой костей, связками, подошвенным апоневрозом (пассивные “затяжки” сводов) и мышцами стопы и голени (активные “затяжки”).

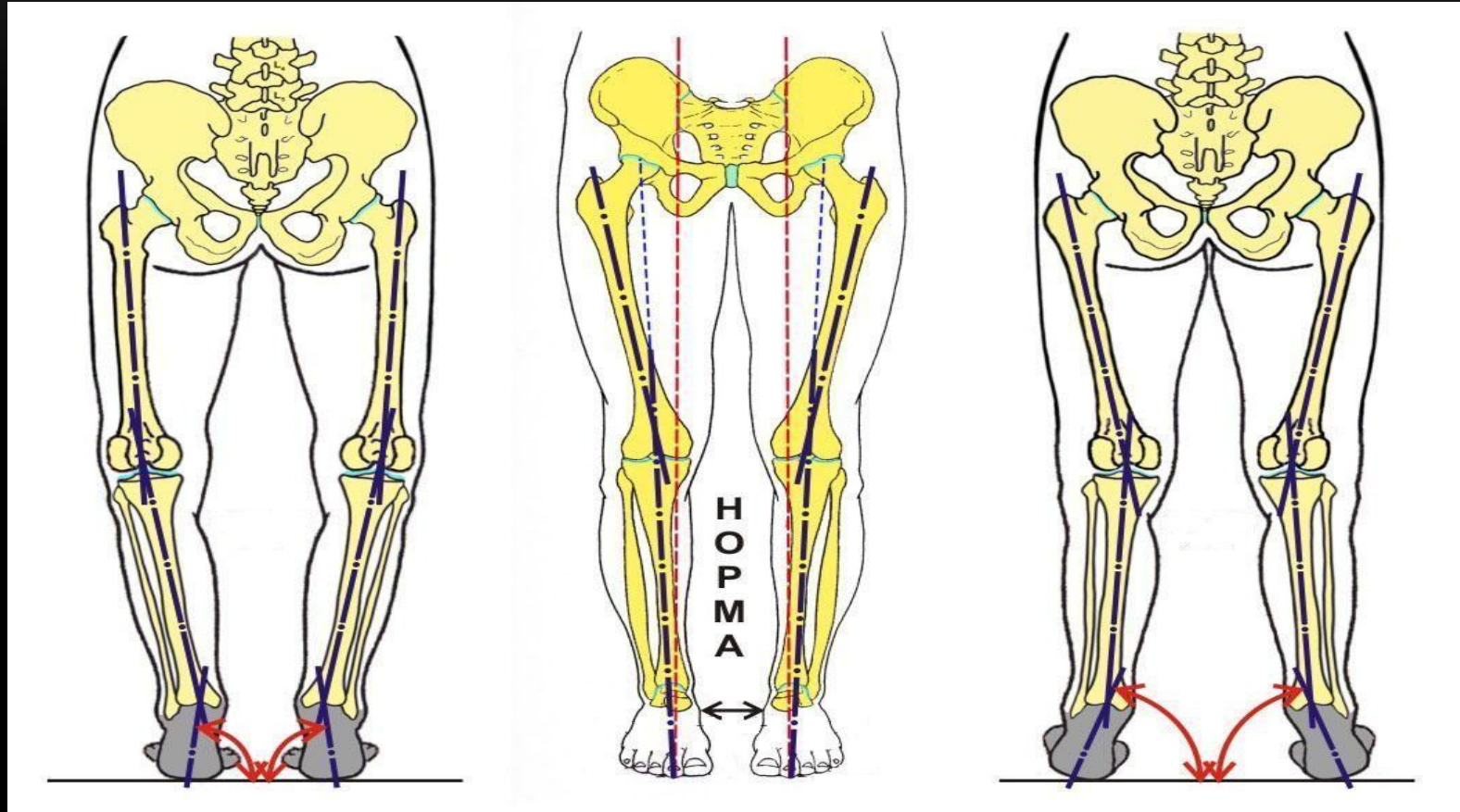
Основные точки опоры: пяточный бугор и головки I и V плюсневых костей, которые образуют **опорный треугольник стопы**.

31

ПРАВИЛЬНАЯ ПОХОДКА ИМЕЕТ ОГРОМНОЕ ЗНАЧЕНИЕ НА КС



МЕХАНИКА ШАГА ПРОСТАЯ: ПЕРВЫЙ УДАР ПРИХОДИТСЯ НА ПЯТКУ, ЗАТЕМ ИДЕТ ПЕРЕКАТ ПО ВНЕШНЕМУ СВОДУ СТОПЫ, ПОСЛЕ КОТОРОГО СЛЕДУЕТ ОТТАЛКИВАНИЕ ОПОРНОЙ НОГОЙ И ПЕРЕНОС ВЕСА.



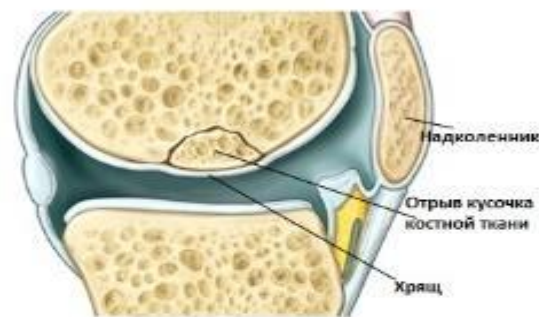
ХРУСТ В КОЛЕНЯХ-ТОП ЖАЛОБ

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ:

- **Неправильное питание!**
- **Неправильная обувь нарушает кровообращение.Если это еще и несколько часов пять дней в неделю,то это уже функциональное изменение в тканях.**
- **Малоподвижный образ жизни!**
- **Избыточный вес,который удваивает нагрузку на колени,если у вас уже есть нарушения даже в осанке.**



Артроз и артрит



Остеохондрит



Защемление

КОЛЕНИ ЧЕЛОВЕКА
ИСПЫТЫВАЮТ УСИЛЕННУЮ
НАГРУЗКУ,

ИЗ-ЗА ЧЕГО ЧАСТО
РАЗВИВАЮТСЯ
ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОЦЕССЫ.



Остеоартрит



Подколенная киста



Подагра

ВСЕ БОЛЕЗНИ КОЛЕННОГО
СУСТАВА ИМЕЮТ РАЗНОЕ
ПРОИСХОЖДЕНИЕ И
КЛИНИЧЕСКУЮ КАРТИНУ.

Симптомы артрита

- + Беспокоит по ночам, суставы болят даже в состоянии покоя.
- + Боли волнообразны - резко возникают и исчезают.
- + Покраснение кожного покрова над суставом,.
- + Повышенная температура, боль во всем теле и озноб.
- + Скованность в движении всего тела.



Симптомы артроза

- + Тупая, ноющая боль с прострелами после долгого покоя или резкой физической активности.
- + Затруднено движение конкретного сустава.
- + Хруст при вращении суставов.



Валерия ЛЮБИНА.

Болезнь Гоффа



Неправильные позиции



гипертонический криз.

Работать на грядках или поднимать что-нибудь, **склонившись пополам**. Обеспечены поясничный радикулит, ишиас, а со временем и грыжа дисков. Повышение давления,



Сидя на корточках. Боли в суставах ног и пояснице. Повышение давления, гипертонический криз.



Для поясницы очень опасны **скручивающие движения**, особенно при работе лопатой. Забудьте об этих движениях навсегда.

Правильные позиции



Правильнее делать это **вприсядку**. Так вы будете поднимать груз ногами, а не спиной, избежав временно очень опасного положения поясничных позвонков.



Стоя на коленях (с наколенниками) или на сделанной мягкой подставке, которую переставляйте по мере продвижения, или на специальной скамейке, перевернув её.

Сидя на скамеечке. Лучше - на специальной, перевернув её, можно работать стоя на коленках.

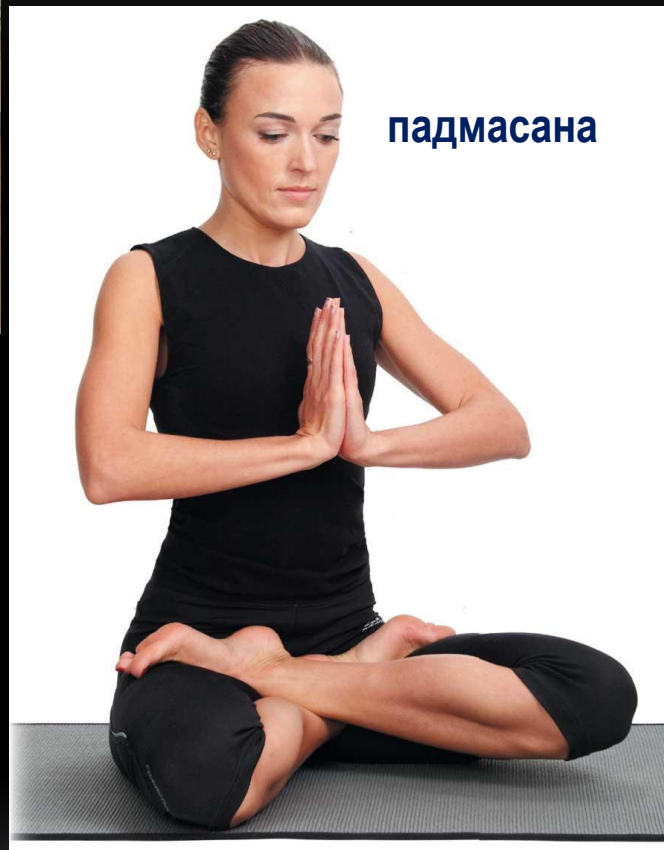
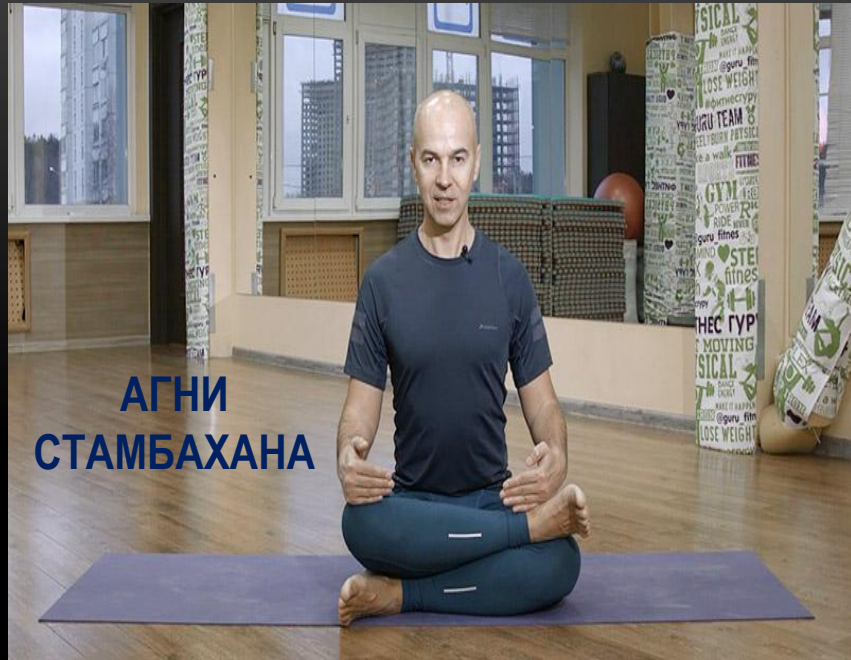


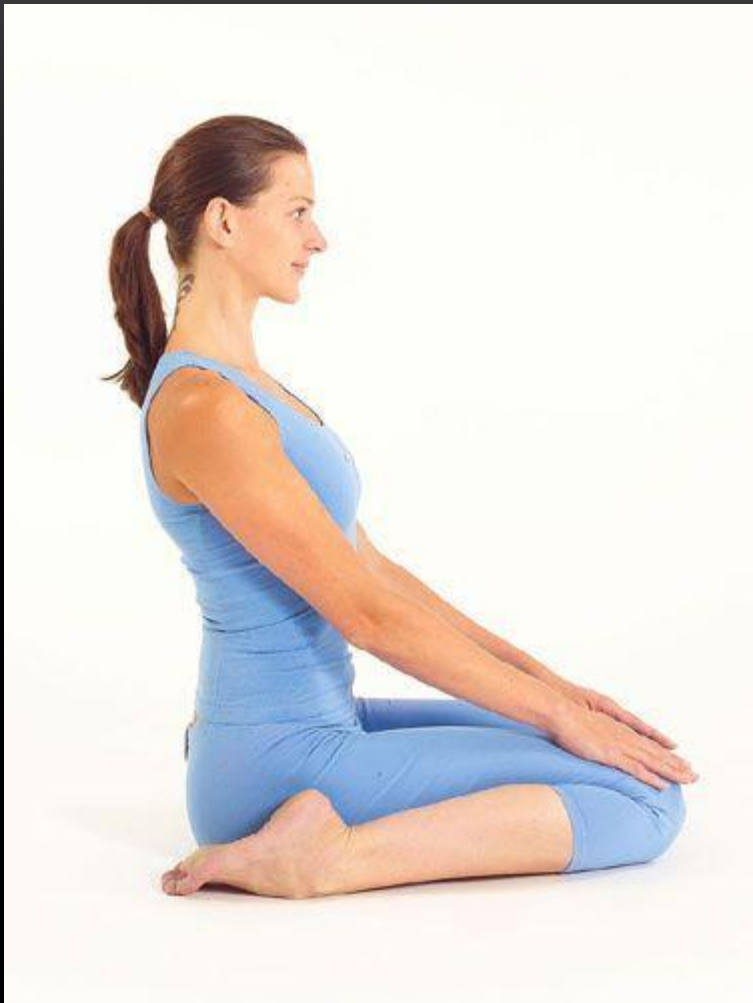
Лучше **бросать** что-то лопатой **вперёд или в сторону**, не скручивая позвоночник в пояснице. Можно передвигать землю совком или перевозить на тачке. Всё это гораздо полезнее и даже удобнее.



А ЕСЛИ В ЙОГЕ ТРАМВООПАСНЫЕ АСАНЫ ?

- Бхекасана (поза Лягушки)
 - Вирасана(поза воина)
 - Падмасана (поза Лотоса)
 - Пашасана (поза Петли)
 - Уттанасана (наклон вперед стоя)
 - Агни стамбхасана – поза, которая усиливает огонь
 - Кандасана(бабочка)
 - Мулабандхасана(бабочка продвинутый уровень)
-





ВИРАСАНА

Поза героя



СУПТА бхекасана

Поза перевернутой
лягушки



БХЕКАСАНА

ПОЗА
ЛЯГУШКИ

**НА САМОМ ДЕЛЕ ВСЕ ЭТИ АСАНЫ ПОЛЕЗНЫ,НО
НУЖНО УЧИТЫВАТЬ СПОСОБНОСТИ,ОПЫТ ПРАКТИКИ
И ЗДОРОВЬЕ!**



1 Баласана
(поза ребенка)



2 Аддо Муқха Шванасана
(поза собаки мордой вниз)



3 Виравхадрасана II
(поза вбина)



4 Кумбхакасана
(поза доски)



5 Уткатасана
(поза стула)

10 ЛУЧШИХ АСАН ДЛЯ ЖЕНЩИН



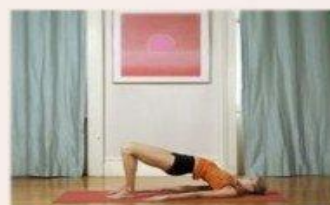
6 Вриқшасана
(поза дерева)



7 Маласана
(поза гирлянды)



8 Парипурна Навасана
(поза лодки)



9 Сету Бандхасана
(поза моста)



10 Ардха Матсиендрасана
(половинная поза бога рыб)

ЛУЧШЕЕ ИЗ ХАТХА-ЙОГИ ДЛЯ КОЛЕН 😊



Занятия йогой полезны для всех суставов, так как специальные позы приводят весь организм к балансу. Многие упражнения укрепляют и растягивают мышцы бедра, голени и лодыжки, которые в свою очередь удерживают коленную чашечку, сохраняя ее прочной. **Удержание позы во время практики вызывает прилив крови через мышцы к области коленей, насыщая их кислородом и питательными веществами.**

Это уменьшает воспаление и ускоряет заживление. Кроме того, позы йоги, которые требуют сохранения баланса, укрепляют связки и ткани, которые удерживают коленную чашечку на месте. Тем, кому за 50, особенно важно выполнять такие упражнения, ведь они помогут сохранить хорошее состояние колен еще на долгие годы

СОБЛЮДАЕМ ТЕХНИКУ, РАБОТАЕМ БЕЗ НАЖИМОВ, БОЛИ И ДИСКОМФОРТА!



Проблема в том, что с возрастом слабеют глубокие мышцы тела.

Существует два уровня мышц – поверхностные (двигательные) и глубокие (корсетные). Как раз последние с возрастом и атрофируются. Укрепить их невозможно никакими динамическими упражнениями, включая тренажеры, так как эти мышцы не участвуют в движении. Их можно задействовать лишь изометрическим напряжением – статика с нагрузкой. В этом йога – незаменимый помощник! А немного растяжек нужно, чтобы ликвидировать молочную кислоту после активной работы этих мышц.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

